Meniere

Suvi 2016

20

Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:



Lugejale

Suvi on kohe-kohe saabumas, ja meie ühing läheb suvepuhkusele. Katkestame ajutiselt abivajajate vastuvõtu Toompuiestee kontoris. See ei tähenda, et meid ei saa kätte telefoni või interneti teel. Meile võib alati helistada või kirjutada ja alati püüame oma võimaluste piirides abistada. Aga ükski nõuanne ei aita, kui selle järgi ei toimita. Selleski ajakirjas on mõningaid soovitusi, mis on kasuks inimestele, kellele need on mõeldud. On vaid vaja tulla välja mugavustsoonist ja võtta oma tervise eest hoolitsemine oma kätte. See vajab vaid natuke muutusi oma igapäevaelus. Kuid tulemused võivad olla seda vähest vaeva väärt. Kõik, mida me oma ajakirjas avaldame, on kellegi poolt järele proovitud ja heaks kiidetud. Kui haigust ei ole võimalik välja ravida, on seda omati võimalik leevendada ja sellega koos elada. Jõudu selleks!





Inimesed, kellel on Meniere`i haigus, on pidevas võitluses

Nad ärkavad igal hommikul teadmata, kas nad on võimelised elama selle päeva üle ilma haigushoogudeta. Kas nad suudavad kõndida, juhtida autot, lugeda, minna välja, ronida treppidest üles ja alla, ja palju muud?

Nad võitlevad vertiigo, pearingluse, iivelduse, väsimuse, tasakaalutuse, tuikumise, ärevuse, depressiooni, viha ja paljude muude ebameeldivate nähtustega päeva jooksul.

Mis on kõige halvem nende elus? Ei, see ei ole haiguse poolt põhjustatud ebameeldivus. See ei ole ka ravimite võimalik kõrvalmõju. See on kaasinimeste tahtmatus või suutmatus mõista põdeja olukorda.

Kuna inimene ei paista väliselt olevat haige, ei peeta teda haigeks ja oodatakse temalt sama, millega saab hakkama terve inimene. Paraku ei ole see võimalik. Paljud menieerikud kaebavad väsimuse üle. See ei ole väljamõeldud väsimus, vaid inimese tegelik olukord. Olen esitanud küsimuse: kas teil esineb väsimust, niihästi Soome, kui ka USA Menierefoorumis ja vastuseks olen saanud "jah". Kusjuures paljud ei ole seni seda veel endale teadvustanudki. Väsimust on peetud normaalseks, kuigi tegelikult on see tingitud haigusest. Sellepärast ei tohi menieerik seada endale suuri eesmärke, vaid peab proovima elada rahulikult. Vajaduse korral tuleb selgitada kaasinimestele oma olukorda ja loota nende mõistvale suhtumisele.

Heinar Kudevita

Kodune võimlemissaal

Teame ju kõik lauset: "Terves kehas terve vaim." Kes meist ei tahaks olla terve? Aga kahjuks ei arvesta tegelikkus alati meie soovidega.

Niisiis - terves kehas terve vaim. Aga kui meie keha ei ole enam terve? Kas siis võime lüüa oma järelejäänud tervisele käega? Kindlasti mitte. Inimkeha on imeline. Kui me anname omapoolse panuse, võime parandada oma olukorda tunduvalt.

Menieerikute suurim probleem on tasakaalu halvenemine. Seda on võimalik parandada vastavate harjutustega. Üks lihtsamaid vahendeid selleks on tasakaalupadi. See kujutab endast õhuga täidetud kummist patja, millel on mitu otstarvet.



Seda võib kasutada tasakaaluharjutusteks. (Ärge kartke, see peab vastu üsna soliidsele kehakaalule!) Sellel balansseerides on vähemalt alguses vajalik kindlasti hoolitseda selle eest, et teil oleks millestki kinni hoida. Hiljem, kui tasakaal on juba kindlamaks muutunud, võib sellel seista ka ilma toeta. Ettevaatus on siiski soovitav. Mingeid kindlaid harjutusi ei ole vaja teha - padi hoolitseb juba ise selle eest, et peate pidevalt tasakaalu otsima.



Teiseks sobib padi suurepäraselt ka istumisaluseks, et vältida seljavalusid. Padi ei lase nimelt hoida selga liikumatus asendis, nagu see pahatihti kipub olema istuva töö puhul.

Padja küljed on erinevad. Üks neist on sile, teine kaetud kummist "nupukestega", mis masseerides ergutavad vereringet. Inimene valib ise, kumb pool tundub talle meeldivam. Soovitaksin siiski kasutada nuppudega poolt. Kui see tundub istudes esialgu ärritavat, siis võib selle katteks kasutada käterätikut, mis leevendab veidi ärritust.



Teiseks heaks vahendiks tasakaaluharjutuste jaoks on suur pall. Sellega on rohkem probleeme, sest mitte igaühe eluruumid ei võimalda nii suure võimlemisvahendi olemasolu.

Ükskõik, milliseid harjutusi me ka ei teeks, on tähtis see, et kõiki sooritatakse suhteliselt aeglases tempos.



Vahendite olemasolu üksi ei garanteeri tulemusi, kui neid ei kasuta. Proovime muuta endale harjumuseks, et me pidevalt ohverdaksime kasvõi veerand tundi päevas oma tervise heaks. Keegi teine meie eest seda teha ei saa.

Tasakaalupadja kohta kirjutab Den za Dnjom:

Imepadi, mis päästab kontoriroti selja

21. juuni 2015

Niina Ratšinskaja, Marina Lohk reporter

Patsient Oleg Shevtsuk ja füsioterapeut Aljona Säilev.

Tasakaalupadi on kummist ümmargune täispuhutud lapik padi, mida kasutatakse istumise all ning mis tugevdab korsetilihaseid, parandab rühti ja aitab leevendada lihaspingeid, kirjutab venekeelne nädalaleht Den za Dnjom.

«See kompaktne trenažöör ei ole kallis, ei võta palju ruumi, on äärmiselt efektiivne ja tal ei ole vastunäidustusi,» rääkis füsioterapeut Aljona Säilev. Ta selgitas, et tegemist on kummist «pannkoogiga», mis on täis puhutud, kuid õhku on seal sees täpselt nii palju, et padi oleks kergelt tühi.

Nii tekib ebastabiilne pind, ja kui selle peal kas istuda, seista või isegi lamada, sunnib see töötama isegi väikeseid lihaseid, mis tavaliselt ei tööta ja mida on võimatu pumbata isegi jõusaalis. Need on stabilisaatorlihased, mis vastutavad rühi eest ja asuvad vahetult selgroo lähedal. Neid saabki treenida vaid ebastabiilsel pinnal.

Tasakaalupadja saab osta sporditarvete poest ning see on kasulik igas vanuses inimestele nii tööl kui kodus kasutamiseks. «Pange see töötoolile ja reguleerige tool sellisele kõrgusele, et tekiks ergonoomiline asend – nii, et käed saaks panna laua peale või käetugedele,» soovitas füsioterapeut.

Ent sellise padja peal istuda pole sugugi mugav. Keha peab pidevalt vaeva nägema tasakaalu hoidmisega, pingutades selja-, kõhu- ja tuharalihaseid. Kuid selles seisnebki tasakaalupadja mõte. Sel moel on keha sunnitud tahes tahtmata need seitse-kaheksa tundi, mis me tööl veedame, töötama. Lisaks tuletab selline asend meelde, et aeg-ajalt tuleks püsti tõusta ja end liigutada.

Kui istuda padja esiotsa peale, läheb automaatselt selg sirgu, sest küürus seljaga sellises asendis istuda on võimatu. Abi võib sellisest padjast olla ka neil, kellel on jalad paistes. «Kui me istume, jääb jalgades sundasendi tõttu seisma nii vere- kui ka lümfiringe. Sellisel padjal istudes parandame mingil määral ka seda olukorda,» rääkis Säilev.

Isegi lihtsalt sellise padja peal istudes saab panna tööle ja tugevdada kõhu- ja küljelihased ning võidelda tselluliidiga, parandades verevarustust reites.

Seejuures on alati võimalik lisada juurde harjutusi. Näiteks võtta tasakaalupadi aeg-ajalt toolilt ning asetades see põrandale, proovida sellel seista.

«Erinevad tootjad toodavad erineva disainiga tasakaalupatju. Kuid tavaliselt on üks padja pind sile ja teine mummuline. Kui seista mummulise poole peal ilma jalatsiteta, saab sellisel moel masseerida jalataldu, kus asub palju punkte, mis vastutavad kogu organismi töö eest,» rääkis füsioterapeut.

«Ent kõige tähtsam – sellisel padjal seistes treenime me ka tallalihaseid. Tänu sellele töötavad ka lümfisooned, mis tähendab, et paraneb lümfiringe, samuti rüht ja tasakaalutunnetus.»

Kükid seljavalude vastu

Alguses on sellise padja peal parem seista kuskile toetades – näiteks hoides ühe või kahe käega kinni lauast või seinast. Eesmärgiks on seejuures hoida tasakaalu ja seista sirgelt, mitte ühelt jalalt teisele vaarudes. Mõne päeva pärast, kui tasakaalu hoidmine muutub kergemaks, võib proovida käed ka vabaks lasta. Tasakaalu hoidmiseks on üks nipp – pilk tuleb fokusseerida kaugele ühte kindlasse punkti.

Need, kes suudavad padja peal juba ilusti seista, võivad proovida teha kükke. Alguses ei tasu väga sügavaid kükke teha ja parem on ka kätega kuskilt kinni hoida. Vaikselt võib üle minna sügavamatele kükkidele. Seejuures töötavad tuharalihased, mis peaksid olema väga

tugevad, et rüht oleks hea. Vastasel juhul kallutab inimene keha tahtmatult ettepoole ja tasakaalufunktsiooni tagavad teised lihased. Tulemusena võib hakata valutama selg.

«Inimene läheb arsti juurde, kes teeb röntgenpildi ja ütleb, et seljalülidega on kõik korras. Kuid valud jätkuvad. Sellisel juhul tuleb testida lihaseid ja teha vajalikke harjutusi.»

Kui tunnete end tasakaalupadjal kükkides juba kindlalt, võib asuda järgmise harjutuse juurde: kükkida silmad kinni. Silmad aitavad meil nimelt samuti tasakaalu hoida. Kui silmi pole abistamas, peame usaldama oma kehatunnetust ja tasakaaluaparaati.

«Ei tasu oodata koheseid tulemusi, kuid pikkamööda märkate, et valu läheb mööda ja rüht paraneb,» rääkis füsioterapeut. Väga oluline on tema sõnul regulaarsus – neid lihtsaid harjutusi tuleks teha sama süstemaatiliselt nagu hambapesu.

Internetist leiab ohtralt harjutusi tasakaalupadjaga, kuid füsioterapeut hoiatab isetegevuse eest. Paljusid harjutusi tuleks vähemalt alguses teha koos füsioterapeudiga.

Tasakaalupadja kasutamise eelised:

Aitab kaasa õige rühi kujunemisele

Jaotab seljalülidele langeva koormuse istumise ajal ühtlasemalt laiali

Treenib tasakaaluaparaati

Parandab puusa-, selja-, jala- ja kõhulihaste ning ka stabiliseerivate lihaste toonust

"Kõrvakohin ei häiri mind enam”

Tampere
29.12.2011.

Faktid
Tinnitus on kõrvakohin, millel ei ole välist põhjustajat. Tinnituse puhul ei saada kuulmisnärv aju kuulmiskeskusesse kuuldud heli, vaid kas sisekõrvas või peas tekkinud impulsse. Tinnitust tajutakse erinevalt: peas võib kuulda mürisevat töökoda, pahisevat koske või helisevat telefoni. See on paljudele inimestele tuttav nähtus.

Tinnitus ei ole otseselt haigus, vaid sümptom

Enamasti kõigil kumisevad kõrvad vahete-vahel. Umbes 45% inimestest jätkub see pikemalt ja umbes 10 - 15% on tinnitus pidev. 1-2% inimestest tunnetab tinnitust väga häirivana. nende uni on häiritud ja töövõime langeb. Esineb ka masendust või depressiooni.

Elukutsete järgi kannatavad tinnituse all kõige sagedamini muusikud, sõdurid ja tööstustöölised.

Tinnitust esineb ka kurtidel.

Mis põhjustab tinnitust?

Tinnituse algpõhjuseks võib olla viibimine mürarikkas ruumis. Samuti võib tinnitus tekkida kõrvapõletiku poolt tekitatud ajutise kuulmislanguse ajal.

Liiklusavariid, löök peapiirkonda või äkiline kuulmiskaotus võivad põhjustada tinnitust. Sellistel põhjustel tekkinud tinnitust ei ole võimalik ravida, kuna heliaisting on jäänud püsivalt kuulmismällu.

Sellele lisaks võib põhjuseks olla kõrgenenud vererõhk, kaela ja õlavöö lihaste pingesolek, aneemia või kuulmekanali ummistus. Neist tingitud tinnitust on võimalik enamasti parandada või siis oluliselt leevendada.

Tinnitusele mõjuvad halvendavalt stress, väsimus, suitsetamine, alkohol ja füüsiline ülekoormus.

Viimased uuringud on siiski andnud mõnigat lootust tinnituse all kannatajatele. Näiteks West Texas A&M ülikoolis läbiviidud testid on näidanud, et teatud ajuosa mõjutamisel võib tinnituse kaotada täielikult.

Soome Kuulmisliidu juhataja Pekka Lapinleimu arvates on neil uuringutel tõepõhi all.

- Küsimuses on tipptasemel uuringute objektiivsed meetodid. Uued uuringutulemused võimaldavad kasutada paremaid teraapiavõimalusi. On hea, et võib-olla juba varsti on meil võimalus kergendada selliste inimeste olukorda, kes kannatavad invaliidistava tinnituse all. Siiski on see praegu alles katsetuste tasemel ja tulemusi ei maksa loota nii pea.

Tinnitusega toimetulek

1. Kuulmisliidu juhataja Pekka Lapinleimu sõnade kohaselt on oluline tunda tinnituse poolt põhjustavaid ebameeldivusi. Kui tinnitus mõjub elukvaliteeti halvendavalt ja sellega liitub kuulmislangus, on vaja kindlasti pöörduda arsti poole. Selleks võib olla üld- või kõrvaarst. Kõrvade ja kuulmisega seoses võib ilmneda tinnituse põhjustaja - näiteks vaigukork kuulmekäigus, keskkõrvapõletik, mis tekitavad tinnituse ja kuulmislanguse.

2. Tinnitussümptomid on individuaalsed, nagu ka ravi ja teraapiavormid. Kui kuulmislangus on märgatav, sobib esmaseks teraapiavahendiks kuuldeaparaat, mis aitab kompenseerida kuulmislangust ja vähendab samas tinnituse kuuldavust.

3. Tinnituse levinud teraapiavormiks on ümbritseva keskkonna rikastamine meeldivate helidega. Arst või terapeut annavad nõu, kuidas seda kõige paremini teha.

4. Soovitatud ja mõjuv teraapia on ümberõppimismeetod. Selle teraapia eesmärgiks on kaotada organismi vastupanu tinnitushelile ja selle loomulikuks tunnistamine. Selle puhul vastureaktsioon tinnitusele kaob ja inimene võtab seda kui loomulikku nähtust, mis ei tekita tervislikke probleeme. Tinnitusheli ei kao seejuures, kuid patsient lakkab sellele tähelepanu pööramast, see ei häiri teda rohkem, kui kella tiksumine.

5.Lapinleimu sõnade kohaselt on tähtis saavutada seda, et tinnitus ei halvendaks elukvaliteeti. Patsiendil on oluline õppida tundma neid tegureid, mis võimendavad olemasolevat tinnitust ja püüda neid vältida. See nõuab järjekindlat tegelemist iseendaga.

"Heli on valjenenud"

Pensionil olev piirivalve ohvitser Kalevi Tikka sõnade kohaselt tinnitus on kutsehaigus ehk teiste sõnadega mürasaaste tulemus, kuna ta tegutses pikki aastaid piirivalvurite koolitajana muuhulgas lasketiirus.

- Tööelus sai ta pensionile 15% invaliidina kuulmislanguse tõttu. Sel ajal ei olenud tinnitus veel pidev. Tema tinnitus algas nö. salaja ja alles hiljem muutus see pidevaks, kuigi esialgu oli see vaikne. Aastate jooksul on tinnitusheli valjenenud ja ajuti on see häirivalt vali.

Tikka on siiski õppinud elama normaalselt ka siis, kui tinnitusheli on olnud eriti häiriv.

- *Kui lähen magama ja kui ümberringi on vaikne, siis tinnitus on kõige tugevam. Siis pean proovima lükata selle mõttes eemale ja kinnitama endale, et kumisegu kõrvad, ma ei kuule seda. Nii on mul võimalik jääda magama. Seni on selline meetod olnud minu puhul kasulik.*

Tikka soovitab tinnituse all kannatavatel inimestel pöörduda võimalikult ruttu arsti vastuvõtule.

- Mine kõrvaarsti vastuvõtule, kes teeb kindlaks, et tinnitust ei põhjusta mingi haiguslik nähtus. Küsi arstilt, kas on võimalik saada mingit teraapiat. See aitab üle saada tinnituse poolt põhjustatud ebamugavustest ja võimaldab unustada tinnitust.

- Ära jää haletsema oma saatust, vaid ela, nagu ennegi. Liitu inimestega, kes kannatavad samasuguse vaevuse all. Räägi nendega, saa nõuandeid ja paku välja omapoolseid, kui sul on neid aja jooksul kogunenud. Nii saad tuge. Tegele endaga. Tee kindlaks, mis sulle sobib, mis mitte. Mitte keegi ei saa seda sinu eest teha. Pikapeale on võimalik tinnitusega harjuda.

TEKST DANIEL STÖCKLI

Autori loal tõlkinud soome keelest Heinar Kudevita

Leiud internetist

MeniQ®



MeniQ, õhusurvel töötav pulsaator on välja töötatud Meniere`i haiguse raviks. See kujutab endast portatiivset seadet, mis saadab lühikesi õhusurveimpulsse sisekõrva ega vaja töötamiseks mingeid läbi kuulmekile paigaldatud šunte. Raviga võib alustada vahetult peale seadme soetamist.

MeniQ on välja töötatud füüsikute ja patsientide koostöö tulemusena. Kliinilised katsetused on osutanud, et MeniQ kergendab efektiivselt Meniere`i haiguse sümptomeid. Juba mõnenädalase kasutamise järel on pearinglus tavaliselt kadunud ja teised ebameeldivad sümptomid on leevenenud. MeniQ-l ei ole kõrvalmõjusid. Ravi võib olla ennetav, kuid seda kasutatakse ka ägedate haigushoogude puhul.

Kuidas MeniQ töötab?

Ravi koosneb masseerivatest õhuimpulssidest. Meniere`i haiguse puhul on tegemist sisekõrva endolümfaatilise vedeliku surve tõusuga. Ravikuuri kestel saadab MeniQ sisekõrva kergeid suruõhuimpulsse. Mõne nädala pärast väheneb endolümfi kogus normaalse tasemeni ja Meniere`i haiguse sümptomid kaovad.



MeniQ komplekt





Kaks võimalust MeniQ kasutamiseks

Sama lihtne, nagu seade ise, on ka selle kasutamine. Kerged vajutamised tekitavad kõrvas masseerimisele sarnase aistingu, mis tasakaalustab sisekõrva vedelikusüsteemi. Raviseanss kestab ainult mõned minutid. MeniQ mahub lihtsalt taskusse ja on alati kasutusvalmis, kui raskem haigushoog peaks üllatama.

MeniQ-d kasutatakse niihästi ennetava, kui ka juba tekkinud haigushoo puhul. Ennetavalt kasutatakse seda 3 korda päevas, kui selleks vajadus on. MdeniQ-d võib kasutada voolikuga või ilma ja see peatab efektiivselt haigushoo. MeniQ mahub lihtsalt igasse taskusse ja on alati käepärast, kui selleks vajadus peaks tekkima.

Konstruktiivselt on seade väga hästi läbi mõeldud.

- Väike ja kerge, mahub taskusse või käekotti
- Lihtne kasutada ja töökindel
- Raviga saab alustada kohe, et peatada haigushooge
- Võimalik kasutada kõikjal - kodus, tööl, reisil olles

- MeniQ annab inimesele vabaduse ja kindlustunde
- 25-aastane garantii

Kommentaar:
Nagu paljude küsitava kasuteguriga toodete puhul on ka siin mitmeid vasturääkivusi. Kõnesolevat ravi võib vaadelda pneumomassaažina, mida kõrvaarstid teevad tavaliselt nina kaudu, mille puhul õhusurve juhitakse keskkõrva. Antud juhul toimub see väliskõrva kaudu. Arusaamatuks jääb, kuidas sellisel juhul õhusurve võib mõjutada sisekõrva. See on võimalik ainult kuulmeluukeste vahendusel, mis aga ei ole kuigi tõenäoline, sest kuulmeluudele on omane ka kaitsefunktsioon valjude helide puhul. Kuulmekile vastu saabuvaid õhuimpulsse võib vaadelda, kui väga valju heli, mille puhul kuulmisluud "lukustavad" kõrva. Pildi järgi on tegemist üsna lihtsa seadmega, mida aga ei saa väita selle hinda vaadates. Selle eest tahetakse ei rohkem ega vähem, kui 199.20 € Seejuures ei õnnestunud leida ühtegi viidet selle ravivale toimele. Muuseas: dr. Mastepanova kasutab tinnituse väidetavaks raviks samuti pneumomassaaži.

Kuulsaid menieerikuid

Les Paul (9.06.1915. - 13.08.2009.)



Les Paul oli Ameerika džässkitarrist ja üks esimestest elektrikitarri loojatest, mille heli võimaldas esitada hiljem populaarseks saanud rock `n rolli. 2003. aastal oli ta valitud 46. parimaks kitarristiks tuntud rock `n rolli ansambli Rolling Stones poolt ja tema leiutust on alates selle loomisest alates laialt kasutatud niihästi amatööride kui professionaalide poolt. Paul kannatas keskkõrvapõletikust tingitud kõrva kuulmekile augustumise, Meniere`i haiguse ja ägeda artriidi all, mis moonutas ta mõlema käe sõrmi. Ta suutis siiski toime tulla oma mänguriista käsitsemisega ja töötas välja tehnika, mis aitas tal üle saada oma puuetest.

https://et.wikipedia.org/wiki/Les_Paul



* * *







Head suve algust!